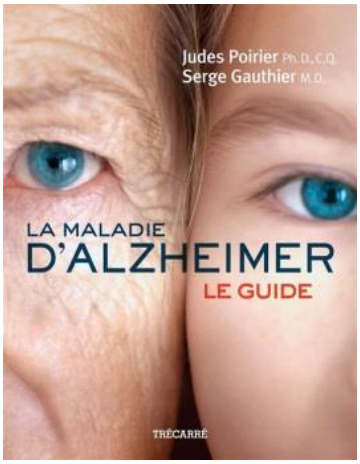
Association des
PROCHES AIDANTS
Arthabaska - Érable

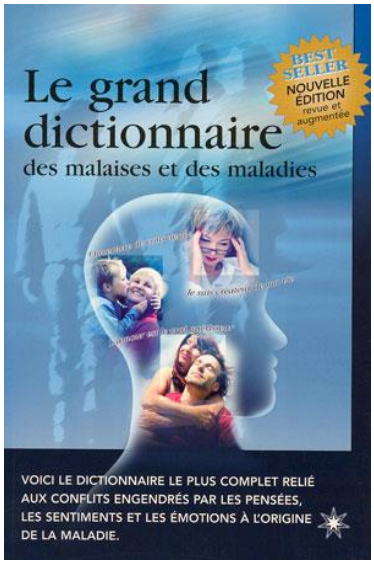
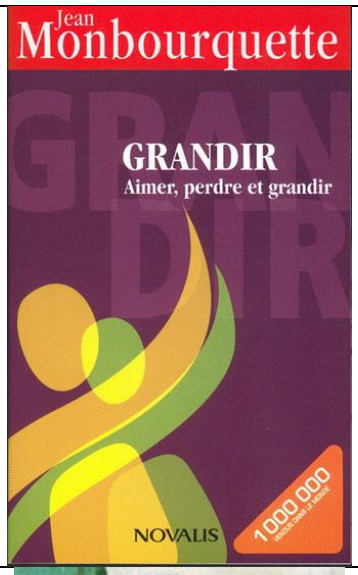
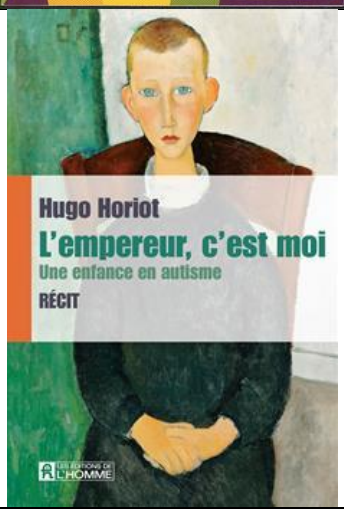
Bibliothèque

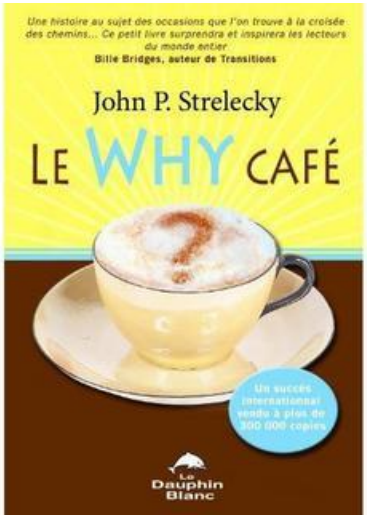
Conditions d'emprunt :

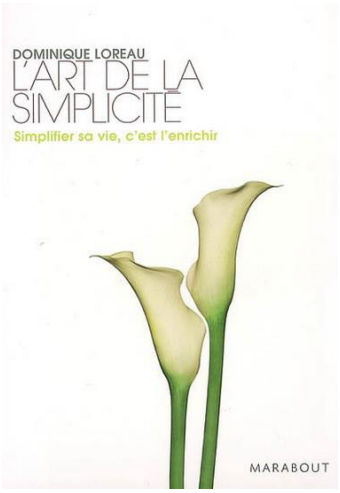
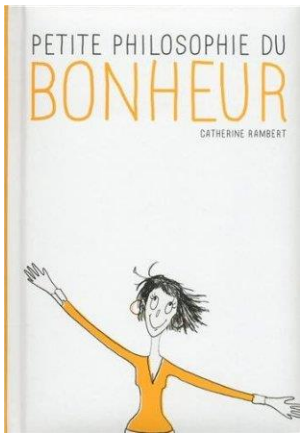
- **Chaque participant peut emprunter un livre à la fois, ou un livre & un DVD à la fois.**
- **La période d'emprunt est d'un mois. Suite à celui-ci, le participant doit rapporter le matériel, ou téléphoner à l'Association pour « renouveler » son emprunt s'il désire le garder au-delà de cette période.**
- **Dans le cas où le livre désiré n'est pas disponible, le nom du participant est noté sur une liste d'attente, et par ordre de priorité, l'Association laissera savoir au participant quand le livre sera disponible**

Média	Titre et Auteurs	Description
	Éloge de la lenteur Par Carl Honoré	Nous avons décidément tendance à privilégier la quantité des tâches à abattre à la qualité de nos actes quotidiens. A l'heure où la performance est requise sur tous les fronts de l'existence (travail, couple, famille, vie sociale et même... loisirs !), Carl Honoré enquête au cœur d'un courant d'opinion baptisé " Slow ", qui propose de rééquilibrer rapidité et lenteur dans notre vie, et retrouver ce que les musiciens appellent *tempo giusto*. Et si un bon usage de la lenteur pouvait rendre nos existences plus riches ?
	La maladie d'Alzheimer : Le Guide Par Judes Poirier, PhD., C.Q. Serge Gauthier M.D	Avec le cancer et les affections cardiovasculaires, la maladie d'Alzheimer occupe une place prépondérante dans notre imaginaire comme dans notre quotidien : la population vieillit, le nombre de cas atteint des proportions épidémiques, selon l'Organisation mondiale de la santé, et nous voulons des réponses claires, documentées et crédibles, appuyées par les dernières recherches. Abondamment illustré de photos et de schémas en couleurs, ce guide complet et essentiel est la référence en la matière. Il s'adresse à tous : aux parents et aux proches des personnes atteintes, ainsi qu'à ceux qui désirent s'informer. Il traite de tous les aspects de la maladie: l'historique du premier diagnostic, les facteurs de risque, les stades de son évolution, les axes de recherche actuels et futurs, les questions d'ordre familial et légal, la première visite chez le médecin, l'évaluation en clinique, les médicaments, etc. Enfin, il témoigne clairement des réels progrès qui ont été faits depuis cinq ans au plan des traitements et de la prévention. Le guide sur la maladie d'Alzheimer écrit pour le grand public par deux chercheurs québécois de renommée mondiale.

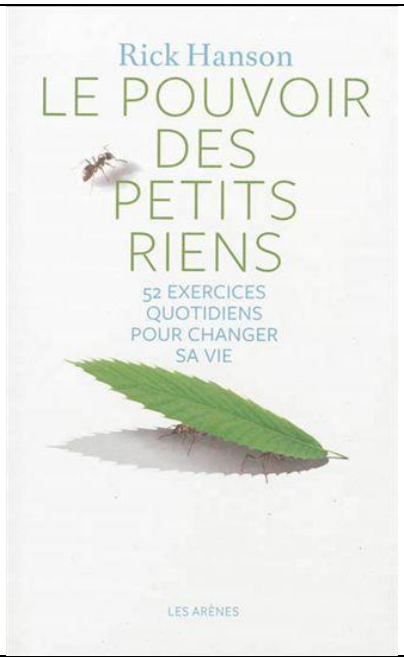
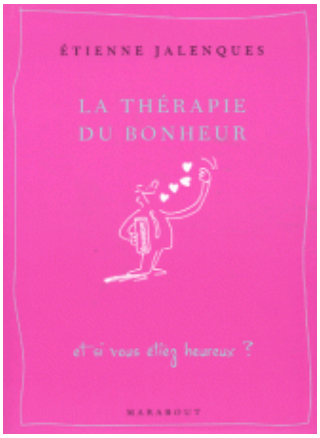
	La Santé sexuelle après 60 ans Par Denise Badeau, Ph.D André Bergeron, Ph.D	Dénigrement et idéalisation face au vieillissement, ces attitudes masquent la peur de vieillir et la difficulté d'envisager le fait que la vieillesse est une étape normale de vie. La personne âgée se caractérise par son expérience de vie, par ses valeurs et par le dynamisme qui pousse tout être humain vers l'entière réalisation de soi. Les particularités liées à l'âge et à l'état de santé s'inscrivent dans une continuité. Il y a toutefois place pour des possibilités de changements d'attitude et de modifications de comportements au plan de la sexualité vécue. L'individualité d'une personne âgée s'inscrit concrètement dans un nom historique qui témoigne de l'identité singulière, des qualités, des défauts, des réalisations, des limitations ou encore des succès et des échecs ayant marqués une longue vie exposée aux joies et aux peines. Reconnaître cette personne dans son être sexué, son bon droit, ses aspirations, ses besoins quotidiens et ses défaillances, c'est la porte d'entrée d'une relation humaine significative. La santé sexuelle faite d'affectivité, de sentiments, de tendresse, de communication, d'intimité, de sensualité, d'érotisme et d'expression génitale se laisse appréhender comme une dimension constitutive de la santé globale d'une personne. Amour et sexualité, santé et maladie, vie et mort scandent le déroulement de l'existence humaine.
	Qui suis-je pour t'accompagner vers la mort ? Par Eve Gaudreau	Accompagner une personne en fin de vie nous confronte à notre existence et à notre propre finitude. La mort de l'autre agit comme un miroir qui reflète qui nous avons été, qui nous sommes, mais aussi qui nous aspirons à devenir. **Pour la personne en fin de vie**, ce n'est pas tant ce que nous disons ou ce que nous faisons qui est le plus aidant, **c'est davantage ce que nous sommes**. Cet ouvrage est à la fois un guide et une source de réflexion qui nous invite à mieux nous connaître pour mieux accompagner la personne en fin de vie, à titre personnel ou professionnel.

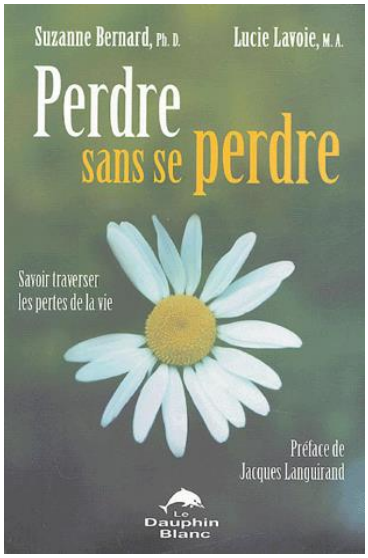
	Le grand dictionnaire des malaises et des maladies Par Jacques Martel	Nous avons tous un jour ou l'autre entendu quelqu'un dire que les émotions étaient à l'origine de la maladie. Par exemple : avoir **mal à la gorge** signifie **que l'on aurait dû exprimer quelque chose**. Ou encore, que les **éternuements** nous indiquent que **quelque chose ou quelqu'un nous dérange.** Ces significations font parties des croyances fondées sur la métaphysique des malaises et maladies qui sont présentées dans la nouvelle édition revue et augmentée du **Best-Seller** ***Le grand dictionnaire des malaises et des maladies***. Cette nouvelle édition nous offre plus de 75% d'informations supplémentaires aux 800 malaises et maladies répertoriées. Il s'agit du dictionnaire le plus complet relié aux conflits engendrés par les pensées, les sentiments et les émotions, à l'origine de la maladie.
	GRANDIR Aimer, Perdre et grandir Par Jean Monbourquette	Ce livre qui s'est vendu à plus de 200 000 exemplaires et traduit dans plusieurs langues est un incontournable. Il s'adresse à ceux et celles qui vivent une perte quelles qu'elles soient. Grandir les accompagne sur la route qui s'ouvre alors devant eux.
	L'empereur, c'est moi : Une enfance en autisme Par Hugo Horiot	**Ce livre est une histoire vraie.** L'autoportrait d'un enfant qui mène une guerre sans merci contre lui-même et les autres. Un enfant autiste Asperger. Aujourd'hui, le petit guerrier est devenu un adulte serein qui a décidé de replonger en enfance. Il a quatre ans, huit ans, douze ans. Il se cogne à l'absurdité de la vie comme un papillon contre une lampe. C'est net, juste, parfois cruel. Les larmes sont silencieuses et la tendresse jaillit comme l'éclair. Un texte fascinant, dans la lignée des grands récits sur l'autisme.

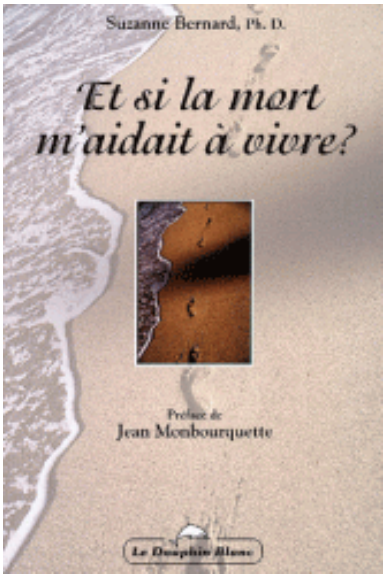
	Mère amour, accompagner le grand âge Par Dominique Raoul-Duval	Fondée sur l'altruisme et la réflexion, une magnifique leçon de vie et de fin de vie. Écrit à la première personne, d'une plume légère et élégante, ce livre est avant tout un mode d'emploi du grand âge. C'est aussi l'histoire depuis la naissance d'une fille et de sa mère. Si l'affection, l'amour sont naturellement indispensables à la cohabitation ou aux soins et aux visites aux parents entrés dans une grande vieillesse, ils ne sont pas suffisants. Quand les petites cellules disparaissent, que les échanges s'appauvrissent, que la dépendance physique s'accentue, on ne peut plus se comporter comme avant. Comment aborder cette période ? En la rendant positive, active, en combattant la résignation et la passivité devant l'inéluctable. Pour faciliter ces nouvelles relations, on peut apprendre à les construire et même à les enrichir. Pourtant, il est difficile, parfois ardu de devenir la mère de sa mère.
	Le WHY café Par John P. Strelecky	Pour fuir le stress et la pression au travail et dans la vie quotidienne, John prend la route pour quelques jours de vacances. Retardé par un accident, il se voit contraint de modifier son itinéraire et d'emprunter un chemin inconnu et isolé sur lequel il se perd. Contre toute attente, alors qu'il est sur le point de manquer d'essence et qu'il est affamé, il aboutit à un café au milieu de nulle part et dans lequel il fait la connaissance de trois personnes qui l'amèneront à réfléchir sur la vie d'un point de vue différent. Mais surtout, il découvre sur le menu du café trois questions qui le porteront à réévaluer sa propre existence: Pourquoi êtes-vous ici ? Craignez-vous la mort ? Êtes-vous pleinement épanoui? De discussion en discussion, de réflexion en réflexion, l'homme voit sa vision de la vie se transformer. Lorsqu'il quitte le café, tard dans la nuit, il sait qu'il ne sera plus jamais le même homme et que sa vie vient de prendre un tournant majeur.

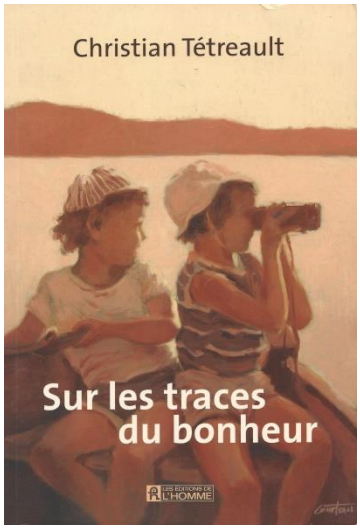
	L'art de la simplicité Simplifier sa vie, c'est l'enrichir Par Dominique Loreau	Simplifier sa vie, c'est l'enrichir, contrairement à ce que prône notre société de consommation. Découvrez un mode de vie zen, directement issu de l'art de vivre japonais, reposant sur le principe du " moins pour plus ", appliqué à tous les domaines, du matériel au spirituel. Essayez : épurez votre intérieur, videz vos armoires, abandonnez vos achats compulsifs, apprenez à manger plus frugal, prenez soin de votre corps et donc de votre esprit... L'élégance, le bien-être et le mieux-vivre à l'usage des femmes occidentales, telles sont les promesses de cet ouvrage inspiré des philosophies orientales. L'Art de la simplicité appréhende toutes les approches pour se sentir en harmonie avec soi-même et, par conséquent, avec les autres : vivre zen, telle est la clé de l'équilibre et du bonheur.
	Petite Philosophie du BONHEUR Par Catherine Rambert	Parce que nous recherchons finalement tous le bonheur. Parce que celui-ci est davantage un état d'esprit qu'une richesse ou un détail matériel. Parce qu'il faut apprendre à le reconnaître et à laisser briller fort les rayons de son grand soleil… Petite philosophie du bonheur est un ouvrage indispensable. Par le biais de 200 réflexions simples, tendres et poétiques, il vous propose de vivre pleinement les petits et grands bonheur qui n'attendent que vous ! Le bonheur n'est pas au bout du chemin: c'est le chemin lui-même qui "est" bonheur! Plus le bonheur est partagé, plus il se multiplie. Si le chemin est long, apprenons à nous réjouir de chaque étape franchie.

	Soyez heureux sans effort sans douleur sans vous casser la tête Par Lucie Mandeville	Avez-vous envie de faire un pied de nez à vos problèmes? De vous sentir mieux et de voir le bon côté des choses, même lorsque la vie vous envoie un coup dur? Voici une approche originale, intelligente et provocatrice pour ajouter de l'éclat à votre quotidien. Les livres de psychologie vous proposent souvent de fouiller les fonds de tiroirs de votre passé pour mieux vivre votre présent. Mais pourquoi ne pas apprendre à carburer aux émotions positives dès aujourd'hui? Au fil d'histoires touchantes, de nombreux cas réels et de solutions insolites, découvrez comment éviter les pièges qui vous rendent malade et comment réveiller les parcelles de bonheur qui sommeillent en vous. Grâce à des trucs extrêmement simples tirés des récentes découvertes scientifiques, mais aussi du strict bon sens, vous réussirez à réécrire le scénario de votre vie. Ce livre vous fera du bien!
	Malade et…heureux ? Huit attitudes qui ont transformé des vies Par Lucie Mandeville	On a souvent vu des gens se découvrir des forces insoupçonnées devant la maladie. Pour certaines personnes, celle-ci a même servi de révélateur, de tremplin vers une vie plus authentique. D'autres ont compris à quel point une attitude positive pouvait produire des effets remarquables sur leur état physique et psychologique. Qui sont tous ces gens aux parcours extraordinaires et qu'ont-ils à nous apprendre?? En s'appuyant sur leurs histoires et sur des données scientifiques récentes, Lucie Mandeville met en lumière huit attitudes qui favorisent un retour à la santé et qui nous permettent de reprendre notre vie en mains. Faites connaissance avec les optimistes, les rusés, les bons vivants, les paisibles, les increvables, les fervents, les sociables et les courageux. Ils font la preuve que, même si la médecine peut nous aider à lutter contre la maladie, nous avons un rôle de premier plan à jouer quand il s'agit de retrouver l'équilibre et de nous offrir une vie meilleure.

	Le pouvoir des petits riens Par Rick Hanson	A la frontière des neurosciences, de la méditation, et de la psychologie, l'auteur propose des exercices quotidiens destinés à renforcer l'estime de soi, le bien-être, la lucidité, etc.
	La thérapie du bonheur Par Étienne Jalenques	Objectif: bonheur. Dans ce livre, pas de recettes miracles mais un guide pour découvrir ce "quelque chose" qui anime chacun de nous et nous permet de dépasser nos blocages et nos inhibitions. Le docteur Etienne Jalenques expose ici sa manière de parcourir le chemin qui mène au bonheur avec, entre autres, l'utilisation de ses émotions, la gestion de ses peurs, la remise en question d'un comportement hérité de vieux traumatismes, d'idées reçues ou de certitudes erronées.
	Le meilleur médicament c'est vous! Par Dr Frédéric Saldmann	À rebours d'une médicalisation excessive et systématique, notre corps est en effet, sans que nous le sachions, notre plus grande ressource. IL détient des capacités inouïes, infiniment plus efficaces que nombre de médicaments. Ces pouvoirs, il suffit de les activer. En découvrant les mouvements qui soignent, les vrais aliments santé, le secret du jeûne séquentiel, en oubliant les régimes, en comprimant certains points névralgiques de notre corps, en changeant de posture… Ce livre donne les clés pour prendre sa santé en main et consolider tous les domaines qui la composent (alimentation, poids, allergies, sommeil, sexualité, vieillissement…) afin de mieux se protéger avec des moyen à notre portée, passer au travers des maladies et profiter pleinement de la vie.

	Perdre sans se perdre Par Suzanne Bernard & Lucie Lavoie	Nous subissons tous des pertes importantes au cours de notre vie, qu'elles soient affectives (le décès d'un être cher, le divorce des parents, la mort d'un animal préféré, la perte d'un emploi, la fin d'un rêve) ou matérielles (la disparition d'une maison à la suite d'un incendie, le vol d'un bien ou la perte d'un environnement à la suite d'un déménagement). Face à l'incontournable souffrance engendrée par ces pertes, plusieurs directions s'offrent à nous. Nous pouvons choisir de nous enliser dans la douleur qu'elles occasionnent, opter de l'anesthésier par tous les moyens que la société met à notre disposition ou, tout au contraire, nous engager dans la traversée du deuil pour le terminer. Nous ne choisissons pas les épreuves qui se présentent à nous, mais nous avons le pouvoir de décider quoi faire de notre vie, et pour exercer cette liberté, pour vivre libre, il faut s'affranchir de l'ignorance. Appuyées par l'expérience clinique et thérapeutique de Suzanne Bernard, les auteures dénoncent les fausses croyances que nous entretenons au sujet du deuil et des pertes. Elles proposent une démarche d'éducation au deuil reposant sur une synthèse des principales connaissances reconnues et expérimentées par les experts en la matière. Cette démarche, qui propose des attitudes à développer face à soi-même et aux autres, est présentée dans la perspective qu'un deuil a une fin. Car tous les espoirs sont permis : l'éducation au deuil nous apprend qu'il est possible de perdre sans se perdre. Terminer un deuil, quel qu'en soit l'objet, c'est hériter d'une partie de soi-même, c'est s'appartenir. C'est vivre sa vie.

	Et si la mort m'aidait à vivre ? Par Suzanne Bernard	Bien qu'ils aient espéré une jeunesse éternelle et qu'ils aient nié la mort, les baby-boomers se dirigent inévitablement vers leur propre mort. L'explosion démographique qui les a vu naître dans les années 50 mènera à une hausse appréciable de mortalité. Les baby-boomers mourront à leur tour, et leurs enfants, alors au mitan de la vie, vivront d'innombrables deuils. Pourtant, aucune de ces générations ne semble préparée à accueillir la mort et à traverser les deuils qui en découlent. Car la mort a été mise en veilleuse dans notre société qui tente de la nier ou du moins de la camoufler. Thérapeute du deuil en bureau privé depuis 1988, Suzanne Bernard est dans une position privilégiée pour mesurer l'impact que peut avoir sur la vie, le fait de nier la mort et de ne point s'y préparer. A l'écoute de trois générations, elle brosse un tableau de la perception de la mort selon l'âge. Replaçant la mort dans la perspective d'une étape de la vie, elle s'interroge sur la peur de souffrir, de vieillir et de mourir derrière laquelle se cache inévitablement une peur de vivre. Elle questionne également l'absence ou l'extrême simplification des rituels entourant la mort dans notre société moderne. Sa réflexion conduit le lecteur à considérer la nécessité de trouver un sens à la mort, à travers une démarche spirituelle, engagée et personnelle, pour redonner une valeur à la vie. Et si la mort m'aidait à vivre? est un livre percutant. Par des témoignages, des exercices et surtout par la profonde réflexion qu'il propose, il permet au lecteur de mieux se positionner tant sur la mort de ses proches que sur la sienne et ainsi de redonner de la vitalité à son existence sur Terre. " Ce livre tombe à point dans une société comme la nôtre qui s'efforce d'ignorer la mort tout en la craignant plus que jamais ". Jean Monbourquette Auteur de Aimer, perdre et grandir.

	Sur les traces du bonheur Par Christian Tétreault	Découvrez l'histoire de Philippe Bond qui, pour compenser sa timidité maladive, a décidé de passer sa vie à faire rire les autres. OU encore celle de Mylène, qui n'aura eu que deux étés pour bâtir les souvenir des moments précieux passés avec sa grand-mère. Ou bien entrez dans l'univers de Marina Orsini, qui a cheminé avec sa mère depuis sa tendre enfance, Que ce soit dans la touchante demande en mariage qu'a vécue Mitsou ou dans le récit de Michel Barette, dont la vie est jalonnée de gens et de moments inoubliables, vous constaterez que le bonheur est un chemin sans fin. Bonne route
	Sur les traces du bonheur (La déficience intellectuelle) Par Brigitte Marleau	Pour mieux comprendre cette différence, vous trouverez dans ce livre des renseignements utiles ainsi qu'une référence Internet afin d'en connaître davantage sur le sujet ou d'obtenir du soutien. De plus, pour vous permettre d'exploiter et d'approfondir le sujet traité, des questions et une activité vous sont proposées en lien avec la déficience intellectuelle.

Nos DVD

Spécialement pour vous	Un programme d'exercices pour les personnes souffrant de la maladie de Parkinson
Aider, naturellement	12 capsules vidéo pour vous ! Thèmes abordés; le quotidien, les sentiments, l'isolement, les besoins, la gratification, les limites, le lâcher-prise, apprendre à demander de l'aide, le support de la famille et des amis, le support des institutions, les rôles de l'aidant, la vie après avoir été un aidant. Un projet réalisé par Connexion-Lanaudière.